

PASI TAURIAINEN

ERITYISLASTEN LUISTELUTAIDON KEHITTYMINEN
LUISTELUKERHON AIKANA

Sosiaali- ja terveysala Pori
Fysioterapian koulutusohjelma
Lokakuu 2010

ERITYISLASTEN LUISTELUTAIDON KEHITTYMINEN LUISTELUKERHON AIKANA

Tauriainen, Pasi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Pori
Fysioterapian koulutusohjelma
Lokakuu 2010
Bärlund, Esa
YKL: 76.9
Sivumäärä:24

Asiasanat: Erityislapsset, Ohjaus, Tasapaino, Luistelu

Projektimuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli käynnistää Porin alueella erityislasten luistelukerho. Opinnäytetyö on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämishanketta, ”Kaikille avoimen toiminnan kehittäminen Satakunnan alueella”, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle mielekkään, monipuolisen ja tavoitteellisen liikunnan harrastaminen asuinalueellaan.

Opinnäytetyöni oli pilottihanke ja työn avulla erityislasten luistelukerho on helpompi toteuttaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyö on laadultaan toiminnallinen, ja sen tarkoituksena on kuvata luistelukerhon toimintaa, lasten erityistarpeita ja liikunnallisten taitojen kehittymistä

Käytännön osuus koostui kymmenestä luistelukerrasta, jotka jakautuivat viiteen tuokioon syksyllä 2009 ja viisi keväällä 2010. Kerho toteutettiin Porin tekojäärädalla. Yhteistyökumppaneina olivat Satakunnan ammattikorkeakoulussa toimiva soteekki ja Porin vapaa-aikavirasto. Soteekissa toimivista harjoittelijoista sain avustajat luistelukerroille.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu kerhon järjestelystä, erityislasten tarpeiden huomioimisesta ja heidän ohjaamiseen liittyvistä asioista. Opinnäytetyössäni kuvaan luistelukerroilla tehdyt harjoitteet ja asioita joita pitää huomioida erityistä apua tarvitsevien kohdalla. Toteutin luistelutaitoa kuvaavan testin, jonka avulla pystyin seuraamaan luistelu nopeuden kehittymistä kurssin aikana.

SKATING SKILLS DEVELOPMENT AMONG CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Tauriainen, Pasi
Satakunta University of Applied Sciences
Social Services and Health Care in Pori
October 2010
Bärlund, Esa
PLC: 76.9
Number of pages:24

Key words: Key words: Special Children, Guidance, Balance, Ice Skating

The purpose of this thesis was to launch a skating club for children with special needs in Pori region. Skating club's aim is to continue with similar clubs in the future. Thesis is part of the research and development project of Satakunta University which aim is to allow a meaningful, comprehensive and targeted sport for everyone in residential area.

My thesis was a pilot project, whereby skating clubs for children with special needs are easier to implement in the future. The thesis is functional and its purpose is to describe the skating club activities, children's special needs and the development of sport skills during the course. In addition it is a information package to supervisors, what special considerations are needed when working with children.

This pilot project consisted of ten ice-skating session, were divided into five sessions in autumn 2009 and five sessions in spring. The club took place in Pori ice rink. The partners were Satakunta university's Soteekki, whose trainees were my assistants in skating course and through Pori City Recreation Office I got booked ice shifts and necessary equipment.

The theoretical part of thesis consists of general organizational issues, observing the children with special needs and issues related to guidance. In my thesis I describe of different exercises and things what needs to be taken care when skating with children with special assistance. I also carried out a skating skills test, whereby I was able to follow the development of the skating speed during the course.

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 ERITYISLASTEN KEHITYSHÄIRIÖT	6
1.1 Kehitysvamma	6
1.2 Kehitysvammaisen liikunnan tarpeet, tavoitteet ja mahdollisuudet	7
1.2.1 Psykomotoriset tavoitteet	7
1.2.2 Kognitiiviset tavoitteet	8
1.2.3 Affektiiviset tavoitteet	8
1.3 Erityislasten liikuntamahdollisuudet Porissa	9
2 ERITYISLASTEN KEHITTYMINEN	10
2.1 Lasten oppimiseen vaikuttavia tekijät:	10
2.1.1 Lapsen motorinen kehitys ja arviointi	10
2.1.2 Tasapaino	11
2.1.3 Olosuhteet	11
2.1.4 Harjoitusjärjestys	12
2.1.5 Aistit ja havaitseminen	12
2.1.6 Nopeus ja rytmi	13
3 LUISTELUKERTOJEN JÄRJESTÄMINEN ERITYISLAPSILLE	13
3.1 Soveltavan talviliikunnan perusteet	13
3.2 Opetuksen eriyttäminen	14
3.3 Opetuksen eteneminen luistimilla	14
3.4 Luistelun ohjaamisessa huomioitavia asioita	15
3.5 Erilaiset avustusotteet	16
3.6 Luistelu yleisesti	17
4 LUISTELUKERTOJEN TOTEUTTAMINEN	17
4.1 Osallistujat	18
4.2 Videointi/ testaaminen	19
4.3 Kerhossa tarvittavat apuvälineet	20
4.4 Luistelukerrat	20
5 POHDINTA	20
5.1 Yleistä	
5.2 Avustajat	
5.3 Luistelukerran jatkuvuus tulevaisuus	23
LÄHTEET	24
LIITTEET	

JOHDANTO

Työn tarkoituksena on käynnistää luistelukerho Porin seudun erityislapsille. Opinnäytetyössä järjestettiin kymmenen kerran luistelukerho, viisi kertaa syksyllä 2009 ja toiset viisi keväällä 2010. Tavoitteena olisi saada jatkuvuutta tulevinä vuosina vastaaville kerhoille, koska erityislapsille räätälöityjä luistelukerhoja ei ole aikaisemmin Satakunnan alueella järjestetty. Käyn työssäni läpi asioita, joita tulee huomioida erityislasten kanssa työskennellessä ja niitä asioita mitä tulee huomioida tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Työn pohjalta seuraavan kerhon järjestäjällä olisi helpompi sisäistää järjesteltävät asiat ja korjata epäkohdat, joihin itse törmäsin toteutuksen yhteydessä.

Opinnäytetyö suoritettiin yhteistyössä Porin vapaa-aikaviraston ja satakunnan ammattikorkeakoulussa toimivan Soteekin kanssa. Vapaa-aikavirastosta sain järjestettyä tekojääradan aika varaukset, jossa luistelukerho suoritettiin. Avustajat opinnäytetyöhöni sain työharjoittelua Soteekissa suorittavista sosionomi- ja fysioterapia opiskelijoista.

Tämä opinnäytetyö on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämishanketta, *Kaikille avoimen toiminnan kehittäminen Satakunnan alueella*, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle mielekkään, monipuolisen ja tavoitteellisen liikunnan harrastaminen asuinalueellaan.

1 ERITYISLASTEN KEHITYSHÄIRIÖT

1.1 Kehitysvamma

Kehitysvammalla tarkoitetaan toimintakyvyn huomattavaa rajoittuvuutta. Ominaista tälle on heikko älyllinen toimintakyky ja rajoituksia kahdessa tai useammassa adaptiivisessa taidossa. Seuraavat taidot ovat adaptiivisia: kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot, yhteisössä toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, toiminnallinen oppimiskyky, vapaa-aika ja työ Kehitysvammaisuutta ovat hyvin moniasteista ja oireet tulee esille ennen 18-vuoden ikää.(Mälkiä & Rintala, 2002, 33).

Liikunta ja- näkövammaisuus liittyy usein kehitysvammaisuuteen. Huovisen (2003, 37-38) vuoden 2003 tietojen mukaan Suomessa on noin 30 000 kehitysvammaista. Kromosomaaliset sairauden, kuten Down voi olla kehitysvamman syynä. Muita aiheuttajia voivat olla, erilaiset oireyhtymät, synnynnäiset aineenvaihduntahäiriöt, aivojen kehityshäiriöt, ympäristöperäiset syyt, kuten äidin aliravitsemus, lääkkeet, huumausaineet, alkoholi, tai jotkut äidin sairaudet, kuten vihurirokko, kohdunsisäiset sairaudet, istukan vajaatoiminta, synnytyksessä saatu päävamma, tai jotkut infektiot, kuten aivokalvontulehdus, sekä lapsuudessa päähän kohdistuneet vammat. Muut sairaudet voivat myös aiheuttaa kehitysvammaisuutta. Melkein kolmasosassa tapauksista ei ole tietoa, mikä on ollut kehitysvammaisuuden aiheuttajana.(Huovinen, 2003, 37-38)

1.2 Kehitysvammaisen liikunnan tarpeet, tavoitteet ja mahdollisuudet

Mälkiän ym. (2002,34) mukaan kehitysvammaisten tavoitteet liikuntatoiminnassa ei poikkea liikunnassa muusta väestöryhmästä, asiat jotka vaikuttavat asetettuihin tavoitteisiin on lapsen ikä, kokemus, elinympäristö ja terveydentila. Suoriutuminen motorisissa toiminnoissa voi olla 2-4 vuotta ikäistään vammattomia jäljessä, kuitenkin eroa voidaan saavuttaa normaaliksi oikeaoppisilla liikuntamahdollisuuksien tarjoamisilla. Kaikki liikuntalajit sopivat periaatteessa kehitysvammaiselle, he nauttivat erityisesti kun liikunnan yhteyteen liitetään musiikkia. Haasteeksi saattaa muodostua joukkuepelien idea varsinkin kouluikäisille.(Mälkiä & Rintala, 2002, 34)

Kehitysvammaisella perustarpeet ovat samat kuin kenellä tahansa, siksi heitä lähestytään mahdollisimman normaalisti. Perustarpeisiin vaikuttaminen jo ennen kouluikää, antaa myöhemmälle oppimiselle parhaan perustan. Parhaana oppimispaikkana sosiaalisille suhteille voivat olla erilaiset pelit ja yhteisleikit, kunhan ne ovat kilpailua välttäviä ja yhteistoimintaa korostavia.(Mälkiä & Rintala, 2002, 35)

1.2.1 Psykomotoriset tavoitteet

Motoriikka ja oman kehon hahmotus kehitysvammaisilla lapsilla kehittyvät yleensä vammattomia lapsia hitaammin. Ikään sopivia perusliikuntamuotoja kannattaa opettaa varsinkin kouluikäisille. Pelien ja leikkien avulla kehitetään kouluikäisten motorisia perusvalmiuksia. Aikuisikää lähestyttäessä fyysistä kuntoa ja toimintakykyä parantavia harjoituksia tulee olla enemmän, koska kehitysvammaisen motorinen suoriutuminen ja fyysinen kunto ovat keskiarvon alapuolella. Aerobista kuntoa parantavia liikuntamuotoja tulisi olla erityisen paljon ohjelmassa. Ihannetapauksessa lapsi löytää jo kouluiässä sellaisen lajin, jota hän voisi harrastaa läpi koko elämän. Lajin tulisi olla mieluummin fyysistä kuntoa vaativaa, kuin älyllisesti vaativaa.(Mälkiä & Rintala, 2002, 34)

1.2.2 Kognitiiviset tavoitteet

Kehitysvammaiset lapset oppivat parhaiten tekemällä ja toimivat hyvin konkreettisis-
sa ja yksinkertaisissa toiminnoissa. Ohjeistus tulee antaa lyhyesti, yksinkertaisesti ja
positiivisesti vahvistaen. Puhe ja manuaalinen avustaminen sekä esimerkkien näyt-
täminen helpottavat harjoitteista suoriutumisesta. Suoritukset on helpompi oppia osi-
na. Ilman säännöllistä kertausta opitun taidon säilyttäminen ja yleistäminen voi tuot-
taa vaikeuksia. Ilman järjestelmällistä syy-seuraussuhteiden opettamista ei yleensä
tapahdu sattumanvaraista oppimista. Vaikeuksia tuottaa erityisesti muistia ja keskit-
tymiskykyä vaativat suoritukset, tämän takia lyhyet ohjeet ja yksinkertaiset säännöt
on tärkeä muistaa. Kehitysvammaisen sanavarasto on yleensä rajoittunut, tämän takia
tulee käyttää vähän ja yksinkertaisia sanoja ymmärtämisen helpottamiseksi. Runsaan
puheen pystyy hyvin korvaamaan hyvällä liikkeen näytöllä. Kehitysvammaisen
alemmasta älykkyysosamäärästä huolimatta ei heidän oppimista kannata aliarvioida.
Jokaisella on mahdollisuus oppia, ohjaajan tulee löytää jokaiselle oikea harjoittelun
taso.(Mälkiä & Rintala, 2002, 35)

1.2.3 Affektiiviset tavoitteet

Useille kehitysvammaisille turhautuminen on yleistä, jollei suoritettavat tehtävät tuo
heti alkuvaiheessa onnistumisien tunteita, jotka kannustavat tekemisen jatkamiseen.
Kehitysvammaisilla voi olla myös alhainen minäkuva, eikä motivaatio liikuntaan ole
aina kovin suuri. Kehitysvammaiset mielummin matkivat ja seuraavat tekemistä,
kuin johtaisivat sitä. Liikuntatilanteissa voi esiintyä sopimatonta käyttäytymistä. Jos
tämä ei tuota vahinkoa, eikä kohdistu keneenkään toiseen, on se hyvä jättää huomi-
oimatta. Kun vahinkoa sattuu, on asiaan puututtava välittömästi. Ohjauskerroilla
kannattaa pitää yllä samantapaisia rutiineja, koska muutosten kohtaaminen kehitys-
vammaisille voi olla vaikeaa.(Mälkiä & Rintala, 2002, 35)

1.3 Erityislasten liikuntamahdollisuudet Porissa

Erityislapsille on seuraavia harrastusmahdollisuuksia Porin seudulla: Sporttiskerho, erilaisia uimakouluja, jalkapalloa, judoa ja eripituisia leirejä kesäisin. Erityislasten Sporttiskerho toimii vapaa-aikaviraston järjestämänä Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Sporttiskerho on jaettu kolmeen eri ikäryhmään: pieniin, isoihin ja nuoriin. Kerhot toimivat kerran viikossa lukuvuoden aikana. Kerhossa liikutaan monipuolisesti ja kokeillaan uusia liikuntamuotoja, opetellaan kehon tuntemusta ja harjoitellaan motorisia taitoja ryhmässä, jokaista liikkujaa yksilöllisesti huomioiden. Erityislasten jalkapallojoukkue pallosalamat on erityislapsille suunnattu oma ryhmä, joka harjoittelee Karhuhallissa. Erityisjudosta kiinnostuneille on mahdollisuus harrastaa lajia Porin seudulla. Judoryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, liikuntarajoitteisille, näkövammaisille sekä kaikille joilla on vaikeuksia ryhmään sopeutumisessa tai ongelmia kuulun ymmärtämisessä.

Erityislasten PERHE-uimakoulu on vapaa-aikaviraston järjestämä. Uimakoulu toimii Meri-Porin uimahallissa kaksi vuotta täyttäneille lapsille ja lämpimän veden viikonloppujen yhteydessä kerran kuukaudessa. Uimakoulussa harjoitellaan veteen kastautumista ja alkeisuintitaitoja yhdessä tutun aikuisen kanssa. Erityislasten uintikerho lapsille ja nuorille on vapaa-aikaviraston järjestämä. Toiminta tapahtuu Porin keskustan uimahallissa ja taitovaatimuksena on 25 metrin itsenäinen uintitaito.

Sammakko-uintikerho on tarkoitettu lapsille, jotka eivät suoriudu 25 metrin itsenäisestä uinnista. Kerhossa totuttaudutaan veteen ja uimisen alkeisiin. Porin Uimaseura ry, ravut on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida ja heillä on mahdollisuus harrastaa myös kilpailutoimintaa. Kerho toimii kouluvuoden aikana sunnuntaisin keskustan uimahallilla.

Pitkis Sport futuurileiri on Kokemäen Pitkäjärvellä järjestettävä leiri erityistukea tarvitseville lapsille. Leireillä lapset oppivat liikunnan perustaitoja, oman kehonhallintaa, toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä, kokemaan onnistumisia, terveellisiä elämäntapoja sekä oikeita käsitteitä liikunnan kautta. Leiri järjestetään yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta (VAU ry:n), Lounais-Suomen liikunta ja Urheilu ry:n, Porin kaupungin vapaa-aikaviraston ja Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa.

Yyterissä järjestetään kaksipäiväinen leiri, jonka tavoitteena antaa lapsille helppo ja turvallinen tapa tutustua leirielämään yhdessä ystävien ja ohjaajien kanssa. Lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus myös osallistua soveltavaan vesi- ja luontoliikuntatapah-tumaan. Kaksipäiväisen tapahtuman aikana lapsella on mahdollisuus tutustua kahteen eri lajiin. Vaihtoehtoina on purjelautailu, melonta ja golf.(Porin vapaa-aikaviraston liikuntaa ja nuorisotoimintaa Porissa, kesä 2010)

2 ERITYISLASTEN KEHITTYMINEN

2.1 Lasten oppimiseen vaikuttavia tekijät

Monet erilaiset tekijät vaikuttavat lapsen kehitykseen, kuten olosuhteet, harjoitusjär-jestys, aistit, havaitseminen sekä kehon koko vaikuttavat hallitsevasti opeteltaessa motorisia taitoja. Aution (1995,55) mukaan motivaatio vaikuttaa hyvin paljon lapsen oppimiseen, myös ohjaajan tulee itse olla motivoitunut tekemiseen, sillä lapsi aistii helposti jos toteuttaminen ei tunnu aikuisen mielestä hyvältä. Lapsella on luonnos-taan halu oppia uusia asioita ja tekemisen tulee olla hauskaa, mutta silti riittävän haasteellista.(Autio, 1995, 55)

2.1.1 Lapsen motorinen kehitys ja arviointi

Lapsen motorinen kehitys alkaa jo hedelmöityshetkestä. Kehitys on kiinteää ja vaih-telematonta syntymää edeltävänä kautena. Sikiöillä kehon eri osat kehittyvät samassa järjestyksessä. Kehitys noudattelee myös syntymän jälkeen yleisluonnollisia piirteitä, mutta muutoksia voi tulla tai jotkut vaiheet saattavat jäädä kokonaan pois. Kunkin kehitystason saavuttamisessa saattaa olla suuriakin eroja, tämän takia pitää muistaa ohjauksessa lasten erojen yksilöllisyys.(Autio, 1995, 53)

Karvosen (2000, 9-10) mukaan, silloin kun lapsi liikkuu, on ohjaajan melko helppo tehdä analyysi lapsen mahdollisesta kömpelyydestä tai taitavuudesta. Motorisesta kehityksestä tehtävä tarkempi arvio vaatii kuitenkin kohtuullisen määrän tietoa. Eri-laiset motoriset testit kertovat esimerkiksi milloin lapsi ylittää tai alittaa keskiarvon tai mikä on hänen ikäisen lapsen normaali kehitys. Testeistä ei kuitenkaan selviä laa-dullinen arviointi, joka antaa tarkemman kuvan siitä, miten liikkuminen tapah-tuu.(Karvonen, 2000, 9-10)

2.1.2 Tasapaino

Tasapaino kuuluu liikkumisen perustekijöihin. Tasapainokyky ilmaisee lihaksiston, näköaistin ja tasapainoaistin yhteistyöstä. Tasapaino voidaan jakaa liikkeessä säily-tettävään tasapainoon ja paikallaan olevaan tasapainoasentoon. Ennen kouluikää ta-sapaino kehittyy eniten.(Autio, 1995, 49)

Kukkosen (1990,31) mukaan ihminen on tasapainossa, silloin kun hän pystyy neutra-loimaan ulkoiset voimat vastavoimilla. Kun tasapaino häiriintyy, tekee ihminen au-tomaattisia asennonmuutoksia saavuttaakseen jälleen tasapainoisen asennon ja es-tääkseen horjahtamisen. Näitä mukauttamisia sanotaan tasapainoreaktioksi. Asennon hallinta sisältää pieniä sekä suuria liikkeitä ja ne ilmenevät jokaisessa asennossa, joi-ta hallitaan tasapainoreaktion avulla.(Kukkonen 1990, 31)

2.1.3 Olosuhteet

Harjoittelun alkuvaiheessa on tärkeä luoda olosuhteet mahdollisimman vapaiksi ja muuttumattomiksi, tämä tuo lapselle turvallisuuden tunnetta. Lapsen ja ohjaajan luot-tamussuhde on tärkeää, koska lapsi turvautuu häneen monessa tilanteessa. Lapsi ei pysty harjoittelemaan, jos hän pelkää, joten erilaiset pelot tulisi minimoida. Aikuisen tehtävä on ohjata ja avustaa lapsen toimintaa. Lasta ei saa pakottaa tekemään mitään, vaan hänelle on annettava mahdollisuus toimia omien kykyjen ja valmiuksien mu-kaan. Lapsesta tulee omatoiminen ja innostunut, kun hän pystyy muuntelemaan lii-kettä ja kehittämään uusia yhdistelmiä. Lapsi tottuu nopeasti ympäristöön, ohjaajaan

ja omaan ryhmäänsä. Lasta tulee kiittää ja kannustaa pienistäkin oikeanlaisista suorituksista. (Autio, 1995, 56)

2.1.4 Harjoitusjärjestys

Harjoittelu tulisi aloittaa isoilla ja karkeamotorisilla liikkeillä. Niistä edetään pienempiin ja hienomotoriikkaa vaativimpiin liikkeisiin. Hienomotoristen harjoitteiden suorittaminen liian varhaisessa vaiheessa voi johtaa vaikeuksiin useiden toimintojen kehityksessä. (Autio, 1995, 56)

2.1.5 Aistit ja havaitseminen

Aistielimeen kuuluu silmä, korva ja iho ja ne ottavat vastaan ärsykeitä. Näkö, kuulo ja tunto toimivat niiden mukaisesti. Pelkkä aistielimen toiminta ei riitä, vaan ärsyke muokataan aivoissa. Mikäli toteutettu reaktio on hyvä, varastoidaan se muistiin aivoihin. Tätä hyväksi todettua muistijälkeä pystytään hyödyntämään myöhemmissä toiminnoissa. (Autio, 1995, 57)

Aistivajavuudesta johtuva havaintojen puutteellinen ja poikkeuksellinen kehitys aiheuttaa jälkeen jäämistä, sillä edellytys liikesuoritusten oppimiseen voi puuttua tai on kehittynyt normaalia heikommin. Seuraavien aistien alueella voi esiintyä vajavuutta: näkö, kuulo, tunto, kosketus, maku tai hajuaistissa. Edellä mainittujen lisäksi on muita aisteja, nämä ovat osaksi itsenäisiä aisteja omanlaisine aistisoluneen, esimerkiksi lihasaisti (kineettinen aisti), jotka vaikuttavat lapsen liikkumiseen. Kehontuntemus, suunnanhallinta, ajan ja tilan havaitseminen ovat yhteydessä yhteen tai useampaan aistiin. (Autio, 1995, 57)

Lapsen kömpelyys johtuu usein siitä, ettei kehon tuntemus ja liikuttelumahdollisuudet ole hänelle tuttuja. Puutteita saattaa ilmetä myös tilan ja suunnan havaitsemisessa. Aistin puuttuminen saatetaan pystyä korvaamaan kokonaan tai osittain tietoisella ja järjestelmällisellä muiden aistien suorituskyyä harjaannuttavilla harjoituksilla. Jokaista aistia pystytään kehittämään ja mitä useampia havaitsemisalueita lapsella

on käytössä, sitä paremmin hän pystyy toimimaan seuraavalla kehitystasolla.(Autio, 1995, 57)

2.1.6 Nopeus ja rytmi

Nopeus perustuu hermo-lihasjärjestelmän kykyyn suorittaa motorisia toimintoja mahdollisimman nopeasti olosuhteisiin nähden. Nopeus, vauhti ja vauhdikkuus ovat ominaisuuksia hyvissä liikuntasuorituksissa. Erityisesti pojat vaativat tuokioilta vauhdikkaita ominaisuuksia ja siksi ne tulee suunnitella niin, että vauhdikkaaseen liikuntaan on myös mahdollisuus. Nopeuden kehittyminen alkaa jo neljän vuoden iässä, suurin nopeuden kehitysvaihe on 7-10-vuoden ikävaiheilla.(Autio, 1995, 44)

Rytmikyky kuuluu liikkeen ajoittamiseen. Lihaksiston oikea-aikaisuutta, kestoja ja nopeuden muutosta säätelee rytmittäjä. Jokaisessa liikkeessä on mukana rytmi, sen takia se pitää huomioida jo suunniteltaessa alle kouluikäisten liikuntaa.(Autio, 1995, 49)

3 LUISTELUKERTOJEN JÄRJESTÄMINEN ERITYISLAPSILLE

3.1 Soveltavan talviliikunnan perusteet

Kaikilla suomalaisilla on oikeus nauttia talvisesta liikunnasta, joskus harrastuksen onnistumiseen vaaditaan soveltamista tarpeiden mukaan sopiviksi. Tätä kutsutaan soveltavaksi liikunnaksi. Soveltamisen merkitys korostuu huomattavasti silloin, kun taitoa oppivat lapset ovat erityistä tukea tarvitsevia. Talviliikunnassa tuen tarvetta voi aiheuttaa esimerkiksi erilaiset vammat, pitkäaikaissairaudet, fyysisen kunnon tai liikuntataitojen rajoitukset sekä erilaiset vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen häiriöt. Soveltamisen tarvetta voi myös mahdollisesti lisätä opetustilanne sekä oppimisympäristö.(Huovinen, 2003, 11)

3.2 Opetuksen eriyttäminen

Eriyttämisellä tarkoitetaan koko ryhmälle sopivien harjoitteiden muokkaamista, niin että jokainen lapsi voi suoriutua niistä. Talviliikunnan opetus tapahtuu usein ryhmässä ja ryhmäläisten taitotaso vaihtelee huomattavasti jopa ryhmän sisäisesti. Välillä ohjaaja joutuu eriyttämään tehtävän vaikeustasoja jopa tunnin aikana. Eriyttämiseen ohjaaja tarvitsee tarkan analyysin suorituksen vaatimuksista sekä tehtäväänalyysin. Ohjaajan tehdessä analyysijä on hänen mietittävä mistä eri osasuorituksista liikunta-suoritus koostuu ja onnistuneeseen lopputulokseen pyrittäessä on huomioitava myös mitä eri osa-alueita liike vaatii. Esimerkkinä hallitun luistelupotkun osia ovat taito pitää yhdellä sekä kahdella luistimella tasapainoa, hallittua liukua ja taitoa suunnata potku sivulle. Suoritusta pystytään helpottamaan esimerkiksi niin, että oppilas pitää avustajan pitämästä poikittaisesta mailasta kiinni. Näin suoritettaessa harjoitetta, oppilas saa keskittyä ainoastaan potkun suuntaamisesta sivulle, eikä tasapainoon ja liuuttamiseen tarvitse keskittyä. Kun harjoitetta eriytetään näin, kaikki voivat yhtäaikaaisesti harjoitella samaa tehtävää omalla tasollaan. (Huovinen, 2003, 15-16.)

3.3 Opetuksen eteneminen luistimilla

Ennen jäälle menoa on hyvä harjoitella kiinteällä maalla luistimilla seisomista, kaatumista ja ylös nousemista. Näin luistelija totuttautuu luistimilla liikkumiseen, ylösnousemiseen ja omaksuu toimintakyvyn kannalta hyvän ja turvallisen tavan kaatua. On hyvä myös pohtia ennen jäälle menoa luistelijalle tarpeellisia tuki- ja apuvälineitä. Tunnilla tarvitaan luistimet, kypärä ja tarvittaessa kyynär- ja polvisuojat. Riippuen siitä luistellaanko ulkona tai jäähallissa vaatetuksen tulisi aina olla riittävän kevyt. Jäähallissa riittää esim. verryttelypuku, mutta sormikkaat ovat aina tarpeelliset. (Huovinen, 2003, 89)

On hyvä antaa luistelijalle aikaa jäähän totuttautumiseen. Ennen kuin lapsi uskalttaa tulla jäälle, se voi kestää 2-3 kertaa. Kolmannella kerralla lapsi voi jo uskalttaa tulla esimerkiksi laidasta kiinni pitäen. Luottamuksen syntymiselle ja mahdollisten pelkojen voittamiseksi ensimmäinen luistelukerta on tärkeä sekä luistelijalle että ohjaajalle. Usein myös pelko on syynä haluttomuuteen jäälle tulemiseen. Luistelijaa voi

suostutella monella eri tavalla, mutta ketään ei saa pakottaa jälle. Ensimmäisellä kerralla jälle voidaan mennä kontaten tai ryömien, jolloin mahdollinen pelko saattaa lieventyä. Pelon syinä ovat usein kaatuminen ja siinä itsensä satuttaminen. Kaatumisessa tärkeätä on muistaa pään hallinta. Taaksepäin kaaduttaessa leuka pidetään rinnassa kiinni ja polvet ovat koukussa. (Huovinen, 2003, 89-90)

Heti alussa on syytä opetella oikea kaatumistapa ja helpoin ylösnousutapa. Olisi hyvä, että jää olisi sileä ja liukas kun kaatamista harjoitellaan. Kun kaatuminen suoritetaan oikein, lapset huomaavat, ettei se satu ja kaatuminen voi olla jopa hauskaa. Oikeassa kaatumistyyliässä tullaan jäähän takapuoli edellä, suu on kiinni, jottei kieli jää hampaiden väliin ja leuka on käännetty rintaan. Näitä seikkoja noudattamalla taataan se, että pudotaan pehmeimmälle alueelle. Kaaduttaessa ei saa ottaa käsillä vastaan, jolloin välttyään käden ja ranteen vammoilta. Jäältä ylösnouseminen tapahtuu helpoiten niin, että käännetään vatsalleen, jatketaan konttaus asentoon, tuodaan toinen terä jäähän vatsan alle ja tästä asennosta varovasti ylös. Näin toimittaessa omat kädet tukevat ylösnousua. (Sherborne, 1989, 11)

Luistelijat, joilla on puolieroa, rohkaistaan siirtämään heikompi alaraaja ensimmäisenä. Luistelijan toimintakyky huomioiden ohjaajan on hyvä pohtia yksilöllisiä tapoja kaatamiseen ja ylösnousemiseen. Näin luistelija voisi olla mahdollisimman oma-toiminen jäällä. (Huovinen, 2003, 89-90)

3.4 Luistelun ohjaamisessa huomioitavia asioita

Ensimmäisenä on hyvä hahmottaa luistelutila. Monelle suuret, kaikuvat ja kylmät jäähallit ovat uusi kokemus. Kannattaa miettiä etukäteen ryhmän sijoittelu jäälle. Tuuksi tullut paikka tuo turvallisuutta. Jos paikka vaihtuu, luisteliijoille on hyvä antaa aikaa tutustua tilaan ja selvittää aluerajat sekä lepopaikka. Jokaisella opetustunnilla tulisi olla samanlainen aloitus ja lopetus. Jokaisen luistelijan tulisi tuntea itsensä tervetulleeksi tunnille, joten positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Omilla toimintatavoillaan ohjaaja on esimerkkinä luisteliijoille. On hyvä opetella myös jäällä noudatettavia käytöstapoja, esim. toisten kuunteleminen ja anteeksi pyytäminen törmäystilanteissa. (Huovinen, 2003, 96-97)

Opetustilanteessa ollaan paikallaan ja ohjaaja pyrkii ottamaan katsekontaktia opetettaviin. Harjoituksiin on hyvä miettiä erilaisia variaatioita, jolloin jokainen voi samanaikaisesti harjoitella oman taitotasonsa mukaan. Jokaisella tunnilla tulisi olla jotain uutta ja erilaista. Tutun asian kertaus pienin muutoksin tai lisäys tehtyihin asioihin usein riittävät. Opetettava asia rakentuu opitun asian päälle. Tilan käyttämisessä luovuudella ei ole rajoja. (Huovinen, 2003, 96-97)

Ohjaaja voi kertoa harjoitettavan asian sanallisesti, jotta yhteinen terminologia kehittyisi. Lapsille on hyvä käyttää tukisanastoa, esim. napa katsoo eteenpäin, nenä laitaan päin tai varpaat katsovat ulospäin maisemia. Ohjaajan on hyvä itse näyttää harjoitettava asia ja samanaikaisesti myös viestittää harjoitteessa muistettavat seikat. Tämän jälkeen ohjaajia voi pyytää näyttämään asian – parhaita malleja ovat samaa asiaa harjoittelevat luistelijat. Mikäli luisteliija ei hahmota liikettä, häntä ohjataan käsin koskettelemalla tai käsin avustamalla oikeaan suoritukseen. (Huovinen, 2003, 96-97)

Avustajien ja apuvälineiden tarve tulee huomioida etukäteen. Apuvälineitä ei tule tarjota kuitenkaan liian helposti. Avustajan tarvetta pyritään vähitellen vähentämään, aluksi tuki molemmin käsin ja sitten vain toisella kädellä. Arkoja luisteliijoita houkuttellaan luistelemaan jäällä esim. erilaisilla välineillä tai leikkien avulla, jolloin ajatukset siirtyvät tehtävään asiaan. Myös tarvittavat lepoaika on huomioitava yksilöllisesti. Lepopaikka on yhdessä sovittu, eikä siitä saa lähteä ilman ohjaajan lupaa. (Huovinen, 2003, 96-97)

3.5 Erilaiset avustusotteet

Lantio-otteessa avustaja tukee lasta takaa, ohjaten luistelijaa löytämään tasapainon. Lapsen ylävartalon suorassa pysymistä tukee ohjaajan kyykistynyt asento. Luistelijalla on lantion levyinen haara-asento ja hänen katse on kohdistunut eteenpäin. Ohjaaja avustaa luistelua omilla jaloillaan oikeaan suuntaan, tarvittaessa myös käsillään. Otetta kevennetään vähitellen. Yläkautta suoritettavassa lantio-otteessa avustaja tukee lasta takaa, vieden kädet lapsen hartioiden yli lantiolle asti. Näin avustajan kädet ovat kiinni lapsen vartalolla ja lapsi voi nojata avustaja vartaloon, joka helpottaa pysyväpysymistä. Vyötäröotteessa avustaja tukee luistelijaa vierestä, laittamalla käden

luistelijan selän puolelta vyötärölle, toisella kädellä ohjaten. Pystyasentoa voi tukea myös käsivarrella, joka tukee lasta vartalossa. Kainalo-käsiotteessa ja kyynärvarsiootteessa avustaja on luistelijan takana ja ottaa käsivarsista kiinni kainaloiden alta. Ote tukee kevyemmin, kuin lantio-ote. Käsi kädessä-otteessa avustaja luistelee takaperin ja tukee luistelijaa pitäen käsillä kiinni lapsen käsistä. Tämän tuen voi tehdä yhdelläkin kädellä, joka on kevyempi.(Huovinen, 2003, 97-98)

3.6 Luistelu yleisesti

Kun luistellaan eteenpäin, potkun tulisi suuntautua koko terällä takaviistoon, samalla vartalon pitäisi kallistua eteenpäin ja polvien koukistua selvästi ennen seuraavaa potkua liukuvaiheen aikana.(Sherborne, 1989, 9)

Aution (1995,265) mukaan luistelutaito vaatii pidemmällä olevaa motorista kehittymistä. 4-6 vuoden ikäisenä lapsi alkaa nauttia luistelusta, riippuen siitä miten monipuolista motorista harjoittelua lapsi on aikaisemmin saanut. Luistelu on taito, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa, reaktionopeutta, liikehallintaa ja luovuutta.(Autio, 1995, 235)

4 LUISTELUKERTOJEN TOTEUTTAMINEN

Luistelukerhon paikkana oli Porin tekojäärata. Saimme jääradasta käyttöön noin 25 x 40 metriä olevan alueen ja merkitsimme sen kartioin. Koska jäähallilla ja kaukalossa ei ollut vapaita aikoja, niin Porin vapaa-aikavirasto antoi ajan tekojääradalle. Luistelukerho järjestettiin 10 kertaa, kerran viikossa, viiden viikon ajan syksyllä, sen jälkeen yhden kuukauden tauko ja keväällä toiset viisi viikkoa. Kerho toimi maanantaisin klo.16.30-17.15. Ensimmäinen luistelukerta oli 16.11.2009 ja viimeinen 15.2.2010. Luistelukerhon hinta oli 20 euroa, josta maksettiin tekojäärata, sekä korvaus Soteekille avustajista.

4.1 Osallistujat

Luistelukerhoon osallistui kahdeksan 5-13-vuotiaasta lasta. Toimiessani Futuurikerhon (nykyisin Sporttis) ohjaajana, kävin informoimassa lasten vanhempia mahdollisuudesta osallistua myös luistelukerhoon. Annoin tiedonantolomakkeen vanhemmille, jossa kerrottiin kerhon järjestelyistä, mm. siitä, että lapset täytyy olla valmiiksi puettuina luisteluvälineisiin tuokion alussa. Lisäksi vanhempien tuli olla tuokion lopussa vastassa lapsiaan ja huolehtia luisteluvälineiden riisumisesta. LIITE 2.

Pääsyvaatimuksena oli, että lapsi pystyy liikkumaan kiinteällä maalla ilman apuvälinettä.

Taulukko 1. Lasten esitiedot

Lapsi	Ikä(a)	Sukupuoli	Sairaus	Apuvälineen tarve jäällä
1	13	poika	Tourette + kehitysviivästymä	ei
2	10	poika	Sotosin oireyhtymä	ei
3	13	poika	Kehitysviivästymä	ei
4	5	poika	Tutkitaan kielellistä edistymistä	kyllä 1
5	5	poika	Autismi+ kehitysvamma Kehitysviivästymä	kyllä 1
6	5	poika	Downin Syndroma	ei
7	7	poika	Kehitysvamma ja näkövamma	Kyllä 1 ja 2
8	7	tyttö		Kyllä 1 ja 2
Keskiarvo				8.1

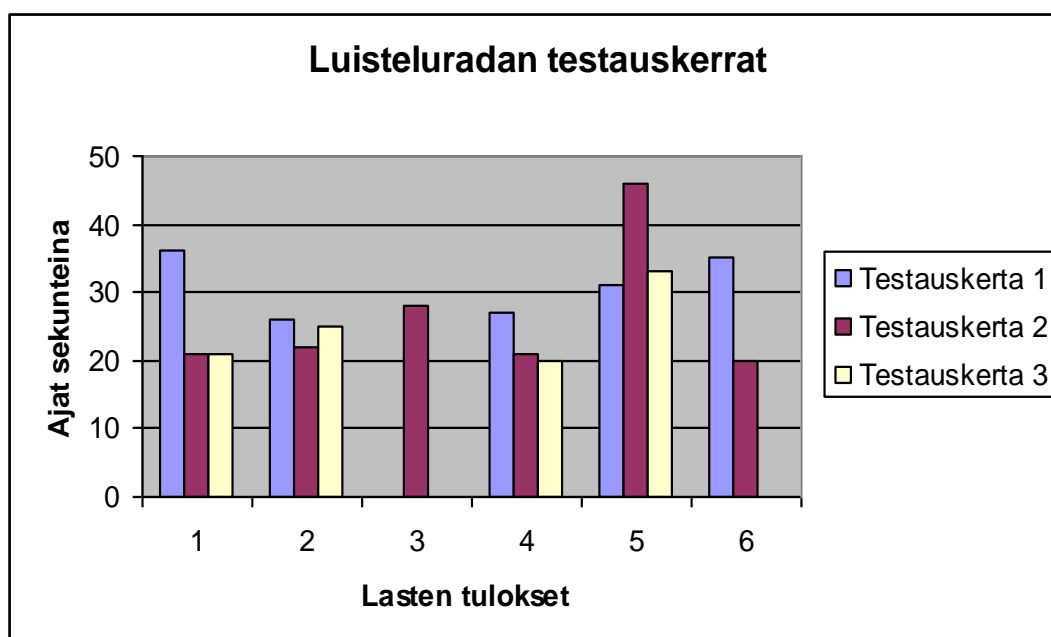
Apuvälineen tarve jäällä:

- 1) Tarvitsee henkilökohtaisen avustajan
- 2) Tarvitsee jäällä liikkumiseen apuvälineen

Sain järjestettyä avustajat liikuntakerhoon Soteekista, jossa Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi- ja fysioterapiaopiskelijat tekivät työharjoittelua. Avustajina toimi neljä sosionomiopiskelijaa. Jokaiselle avustajalle muotoutui oma tehtävänsä luistelukerhon edetessä. Ennen ensimmäistä luistelukertaa kerroin avustajille lasten erityistarpeista ja jäällä käytettävistä luistelun avustusotteista. Lisäksi käytiin läpi luistelun perustekniikat ja oppimisen vaiheet. Avustajat pysyivät koko luistelukerhon ajan samoina. Muutaman kerran avustajalle tuli esteitä, mutta he hoitivat korvaavan henkilön.

4.2 Videointi/ testaaminen

Videointi tapahtui yhteensä kolme kertaa: toisella, kuudennella ja kymmenennellä kerralla. Videointikerroilla lapset suorittivat testiradan, joka oli sovellettu jääkiekkoilun luisteluradasta. Videoilla havainnoitiin luistelutaidon kehitystä, sekä radan suoritusnopeuden muuttumista kerhon edetessä.



Kuvio 1. Lasten luisteluajat

4.3 Kerhossa tarvittavat apuvälineet

Kaikki tarvittut apuvälineet saatiin Satakunnan ammattikorkeakoulun välinevarastosta. Tarvitaan erivärisiä kartioita alueen rajaamiseen ja harjoitteisiin. Testiradan suorittamiseen tarvittiin seuraavia välineitä; vanteet, videokamera, ajanottokello, mittanauha ja pilli. Erilaisten harjoitteiden välineet olivat mailat, sanomalehdistä rypistettyjä ja teipattuja palloja. Varsinaiset luistelun apuvälineet jäällä olivat kelkat ja tyhjät, muoviset limsakorit.

Kolmella lapsista oli käytössä pystyluistelun tukikelkka, tämä kelkka auttoi lasta pysymään pystyssä ja harjoittelemaan oikeanlaista luistelupotkua. Välillä yritimme luistella niin, että avustaja tuki lasta. Tämä ei kuitenkaan onnistunut hyvin, joten lapsi jatkoi luistelua kelkan avustuksella.

Yhdellä lapsella tukena oli tyhjä limsakori. Koriin lapsi pystyi tukeutumaan ja ottamaan tuntumaa jäähän. Kori toimi myös hyvänä lepopaikkana kun lapsi ei enää jaksanut luistella.

4.4 Luistelukerrat

Luistelukerhossa lapsia oli vaihtelevasti 4-8. Jokainen kerta aloitettiin siten, että ohjaaja puhalsi pilliin ja lapset järjestäytyivät riviin. Jokainen lapsi sanoi kuuluvalla äänellään oman nimensä. Sen jälkeen ohjaaja kertoi, mitä erilaisia harjoitteita tuokion aikana tullaan tekemään. Tuokio koostui 2-3 osiosta. Ks. LIITE 3

5 POHDINTA

5.1 Yleistä

Paikan valintana tekojäärata ei ollut paras mahdollinen. Erityislapsia häiritsivät ulkoiset ärsykkeet, kuten muut luistelijat, ohi ajaneet autot, kävelijät jne. Heidän huomio kiinnittyi niihin ja keskittyminen olennaiseen häiriintyi. Sääolosuhteet vaihteli-

vat paljon: välillä satoi räntää ja välillä oli pakkasta -20 astetta. Sää vaikutti pukeutumiseen ja harjoitteiden suunnitteluun. Esimerkiksi kun jään pinnalla oli vettä, niin kaatumis- ja ylösnousuharjoitteet olisi ollut vastenmielistä toteuttaa. Mielestäni jäähallissa toteutettu luistelukerho olisi ollut kaikin puolin mielekkäämpää. Lisäksi lapset olisivat saaneet laidoista tukea tietyissä harjoitteissa.

Vanhemmilta saadun palautteen mukaan, myöhäisempi aloitusajankohta olisi ollut parempi. Jotkut lapset tulivat myöhässä, sillä vanhemmat olivat päässeet töistä vasta klo 16.00 ja kerho alkoi jo klo 16.30. Parempi aloitusajankohta olisi esim. 17.30.

Pilottiprojekti onnistui hyvin, sillä vanhemmat ja lapset olivat luistelukerhoon tyytyväisiä. Osallistuminen oli aktiivista, eikä kukaan lapsista jättänyt kerhoa kesken. Vanhemmat olisivat halukkaita jatkamaan tulevassa vastaavassa kerhossa.

Videointi ei mielestäni onnistunut odotetulla tavalla. Ajatuksena oli tehdä moniosainen luistelurata, jossa olisi tullut esiin luistelun eri osa-alueet, kuten liikkeellelähtö liuku ja pysähdys. Ensimmäisen luistelukerran aikana kuitenkin huomasin, että niin vaativan luisteluradan toteutus oli mahdotonta. Vaikka minulla on kokemusta erityislapsista Futuurikerhon ohjaajana, lasten heikko luistelutaso tuli silti yllätyksenä. Jouduin helpottamaan rataa huomattavasti, jotta lapset selviytyisivät siitä. Videoinnilla pystyin vertailemaan lasten suoritusnopeutta radalla ja havainnoimaan luistelukerran parantumista. Siltikin osa lapsista ei suoriutunut radasta, jolloin en pystynyt tekemään näiden lasten videointia, enkä vertailua. Videointia häiritsivät myös lasten poissaolot.

Lapsille voisi järjestää jo ennen jälle menoa yksi testaamiskerta esimerkiksi liikuntasalissa, jossa ohjaajat voisivat jakaa esitieto lomakkeet ja nähdä lapset ennen luistelukertojen alkamista. Lapsille voidaan samalla harjoittaa luistelun perusasioita, kuten kaatumista ja ylösnousemista. Nämä asiat helpottavat lasten toimimista jälle mentäessä. Ohjaajat ja avustajat voisivat tehdä lapsille testauksen kiinteällä maalla. Testi voisi olla motoriikkarata, tasapaino-testi tai ketteryysrata. Testi videoitaisiin ja suoritetaan samoissa tiloissa luistelukertojen päätyttyä.

Testin suorittamisella liikuntasalissa ei pystytä testaamaan suoraan luistelun kehittymistä, mutta antaa tuloksia luistelussa tarvittavien taitojen kehittymisessä. Nämä taidot ovat tärkeitä lasten kehittämisessä ja muissakin liikuntaharrastuksien onnistumisessa. Kun testi suoritetaan liikuntasalissa ja kiinteällä maalla, uskon lasten suoriutuvan testiradasta paremmin. Tällä tavoin suoritettulla testillä jokaisesta lapsesta saataisiin viitearvoja, joita voi vertailla kurssin loputtua. Selkeä ongelma testiradan suorittamisessa jäällä oli lasten luistelun lähtötason epätasaisuus. Kun lapsi tekee testin kiinteällä maalla, silloin saadaan kaikki lapset samalle lähtötasolle. Suoritus maalla helpottaa tulosten vertailua. Kaikki lapset kuitenkin pystyvät liikkumaan kiinteällä maalla ilman apuvälinettä, sillä tämä oli ainoa kriteeri luistelukerhoon osallistumiseen.

Erityislasten luistelukerhossa ohjaajia olisi hyvä olla kaksi, sillä silloin lapset voidaan jakaa kahteen tasoryhmään. Näin harjoitteiden eriyttäminen olisi ollut helpompaa ja tehokkaampaa. Myös testauskertojen aikana tulisi olla kaksi ohjaajaa: toinen valvoo testirataa ja toinen ohjeistaa harjoitteita.

5.2 Avustajat

Avustajista kolme toimi kengät jalassa ja yhdellä oli luistimet jalassa. Avustajat joilla oli kengät jalassa avustivat niitä lapsia, jotka tarvitsivat liikkumisen apuvälineitä jäällä. Ohjaaja, jolla oli luistimet avusti lasta, joka ei meinannut pysyä paikallaan ollenkaan vaan lähti mielellään luistelemaan omille reiteilleen. Ohjaajille tuli muutaman luistelukerran jälkeen oma rooli avustajana luistelukerhossa.

Esitietolomakkeet LIITE1 saatiin täytettyinä vanhemmilta toisella luistelukerralla, jolloin tiedot pystyttiin hyödyntämään vasta kolmannella luistelukerralla. Olisi ollut parempi saada esitietolomakkeet täytettyinä ennen luistelukerhon alkua, jotta ohjaajat pystyisivät käymään tiedot läpi avustajien kanssa ja näin valmistautumaan kerhoon paremmin. Myös esitietolomakkeeseen olisi hyvä laittaa tiedot henkilökohtaisen avustajan tarpeellisuudesta jäällä.

Avustajia oli neljä ja jokaisella avustajalla oli yksi lapsi vastuullaan. Nyt avustajia oli tarpeeksi, mutta jos kerhossa olisi ollut yksikin avustusta tarvitseva lapsi lisää, niin

avustajia olisi pitänyt olla yksi lisää. Avustajat tulivat ensimmäisellä luistelukerralla ilman luistimia jälle. Jokaiselle avustajalle valittiin lapsi, joka ei pystynyt luistelemaan ilman apua. Tarpeen mukaan valittiin apuväline, esimerkiksi kelkka tai kori.

5.3 Luistelukerhon jatkuvuus

Pilottiprojekti antaa hyvät edellytykset luistelukerhon jatkumiselle. Ohjaajat ja avustajat voisivat tulla Soteekista tai vapaa-aikavirastosta. Vanhemmilta saatu palaute oli erittäin myönteistä. Vanhemmat halusivat parannusta luistelukertojen alkamisaikaan, joka saisi olla 30-60min. myöhemmin, jotta he kerkeisivät töistä tuomaan lapsia. Vanhemmat ehdottivat myös toista ohjaajaa, jotta voisi jaotella lapset kahteen ryhmään: luistelussa alkeissa olevat ja he jotka ovat edenneet jo luistelussa.

LÄHTEET

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-kustannus

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura

Huovinen, T. 2003. Talviliikuntaa kaikille. Helsinki

Sherborne, V. 2000. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. 2.painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Mäkelä, V. & Peltola, M.P. 1989. Luistelun opettajan opas 1.painos. T:MI P.Emanuelsson

Kukkonen, S. & Piirainen, A. 1990. Ihmisen perusliikkuminen ja sen edistäminen. Kirjayhtymä Helsinki

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois-Lapsen motoriikanarviointi ja kehittäminen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Porin vapaa-aikaviraston liikuntaa ja nuorisotoimintaa Porissa, nettilehti-kesä 2010 [viitattu 20.05.2010] Saatavissa: http://issuu.com/pori_vapaa-aikavirasto/docs/liikuntaa_ja_nuorisotoimintaa_kesa2010

LIITELUETTELO

LIITE 1 ESITIETOLOMAKE

LIITE 2 LUISTELUKERHO-INFO VANHEMMILLE

LIITE 3 LUISTELUKERTOJEN TOTEUTUS

Sosiaali- ja terveysalan Porin yksikkö Pasi Tauriainen

LUISTELUKERHOLAISTEN PERUSTIETOLOMAKE 16.11.2009

Lapsen nimi: _____ Ikä: _____

Diagnoosi: _____

Muuta huomioitavaa: _____

Lapsen luistelutausta: _____

Vanhemman nimi: _____

Puhelin: _____ Sähköposti: _____

Sanko käyttää videomateriaalia opinnäytetyössä? _____

Onko jotain, mikä tarvitsee erityistä huomiota? _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

LIITE 2

Luistelukerho

Olen satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelija ja teen päättötöön erityislasten luistelu-koulusta. Sain idean päättötööhön, kun pidimme luistelukertoja lapsille futuuri-kerhossa keväällä 2008 ja palaute ja innostus olivat erittäin positiivista.

Tapahtuma järjestetään 10-kerran kontaktikertoina, viisi syksyllä 2009 ja viisi keväällä 2010

maanantaisin 16.11, 23.11, 30.11, 7.12 ja 14.12

joulutauko

maanantaisin 11.1, 18.1, 25.1, 1.2 ja 8.2

Aloitusaika on 16.30, jolloin lasten tulee olla valmiina kentänlaidalla, luistimet ja muut varusteet päällä. Tuokion kesto 45 min.

Kurssin koko tulee olemaan 8-10 lasta, nopeimmat pääsevät varmasti mukaan.

Varusteina tulee olla luistimet, kypärä ja lämmin/joustava ulkoilu puku.

Kurssin hinta on 20e johon sisältyy 10 luistelukertaa+ ohjaus ja jäävuoromaksu.

Lisätiedot kurssista:

Pasi Tauriainen (yhteystiedot)

Luistelukerrat 1-10.

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
Tuokion aloitus: Lapset tiedostavat, että tuokio alkaa ja oppivat olemaan hiljaa ja kuuntelemaan, kun ohjaaja puhuu. Kerhokavereihin tutustuminen.	Tuokion aloitus on samanlainen joka luistelukerralla. Kesto noin 5 minuuttia.	Pillin vihellyksellä lapset ohjataan riviin. Jokainen lapsi sanoo vuorollaan nimensä. Ohjaaja kertoo tunnin sisällön.	Pilli ja viivan merkitseminen esim. kartioin.	Ensimmäisillä kerroilla osa lapsista oli ujoja ja arkailivat nimensä kertomisessa. Luistelukertojen edetessä lapset eivät enää ujostelleet ja tulivat rohkeammiksi. Lisäksi lapset kävivät levottomiksi. Siksi ohjaaja joutui muistuttamaan kuuntelun tärkeydestä.
Tuokion lopetus: Lapset tiedostavat, että tuokio on loppumaisillaan ja oppivat olemaan hiljaa ja kuuntelemaan, kun ohjaaja puhuu.	Tuokion lopetus on samanlainen joka luistelukerralla. Kesto noin 5 minuuttia..	Pillin vihellyksellä lapset ohjataan samaan riviin kuin tuokion alussa. Jokainen lapsi sanoo vuorollaan, mikä on mukavin asia tuokion aikana.	Pilli ja viivan merkitseminen esim. kartioin.	Ensimmäisillä kerroilla osa lapsista oli ujoja ja arkailivat miellyttävimmän asian kertomisessa. Luistelukertojen edetessä lapset eivät enää ujostelleet ja tulivat rohkeammiksi. Toisinaan lapset olivat levottomia.

1.Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
Nähdä lasten luistelu-taito. Lapset tutustutetaan toisiinsa pelin avulla. Lapsille lisää rohkeutta kertoa oma asia.	Esittelypeli, Kesto noin 10-15 minuuttia.	Selkeät, kuuluvat sekä yksise-litteiset ohjeet. Näyttää lapsille mallisuorituksia ja on mukana leikissä. Lapset näkevät miten leikki tapahtuu ja pystyy mat-kimaan suoritusta nähdyn pe-rusteella.	CD-soitin musiikin kuunteluun ja tauotuk-seen. Lapset liikkuvat alueella ristiin rastiin musiikin soidessa. Musiikin tauottua siir-rytään lähimmän lapsen luo, kätellään, kerrotaan oma nimi. Pelin edetessä vaih-detaan nimi esim. lempiväriin, ikään, koti-eläimeen jne. Käydään kaikki kaverit läpi. Alueen rajaukseen käytetään kartioita.	Lasten suorituksista saatiin viit-teitä luistelutaidosta. Lapset tutustuivat tosiinsa hyvin. Ujoutta ja arkuutta oli vielä ha-vaittavissa, harjoitetta suoritta-essa.
Perusluistelutekniikan oppiminen.	Luistelutekniikat Kesto noin 10-15 minuuttia. Avustajat avustavat lapsia tar-peen mukaan.	Kuuluvat ja selkeät ohjeet. Suunnan näyttäminen kädellä (oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteen, taakse tai pyöri-tys). Liikkeen havainnollista-minen omalla suorituksella.	Lapset viivalla. Osoita kädellä suunta. Puhalla pilliin ja lapset liikkuvat käden osoittamaan suuntaan, pitämällä rintama-suunnan ohjaajaan. Ohjaaja suorittaa itse liikkeen. Lapset näkevät mitä pitää tehdä.	Osa lapsista ymmärsi ohjeet ja pystyi noudattamaan niitä. Luis-telun apuvälineet tuottivat vai-keuksia sivusuuntaan liikkeessa.
Harjoitellaan kyykis-tymistä ja tasapainon hallintaa.	Kipot ja kannet Kesto noin 10-15 minuuttia.	Selkeät ohjeet miten harjoite tapahtuu. Ohjaaja näyttää mal-lisuorituksen.	Laitetaan kippoja ja kansia yhteensä 20kpl ympäri aluetta. Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen, toiset kääntävät kippoja kansiksi ja toiset kansia kipoiksi.	Osa lapsista pystyi käymään kyykyssä. Osalle apuvälineen käyttö tuotti hankaluuksia.

2. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
1. Testi Testataan lasten suoriutumista testiradasta. Jokaisen lapsen suoritus kuvataan videolle.	1. Testauskerta Arvioidaan toisella, kuudennella ja kymmenennellä kerralla lasten suoriutumista luisteluradasta.	Lapset suorittavat yksi kerrallaan testausradan, jos suoritus ei onnistu, koitetaan vielä toinen kerta.	Välineet: kartiot, vanteet, pilli, videokamera, kuvaaja, ajanotto-kello ja mitta	Viisi lasta kahdeksasta suoriutui radasta. Lapsille oli vaikea hahmottaa radan suorittamista ja ohjaajana jouduin luistelemaan lapsen edessä, jotta lapsi pystyi suoriutumaan radasta.
Yhtä lasta kuvattaessa, muut lapset leikkivät varjolla.	Leikkivarjo Kesto 10-15 minuuttia. Luistelun apuvälinettä käyttävät ottavat otteen vain yhdellä kädellä varjosta kiinni, jotta pysyvät pystyssä paremmin.	<ol style="list-style-type: none"> Lapset menevät värin kohdalle. Ohjaaja sanoo jonkin värin ja värin kohdalla olevat kiertävät koko varjon ympäri ja palaavat oman värinsä kohdalle. Suuntaa voi muuttaa. Leikkivarjoon laitetaan pallo, ja yritetään pompauttaa pallo mahdollisimman ylös kyykystä nousemisen avulla. 	Leikkivarjo ja pallo. Tarvitaan avustaja, joka antaa ohjeet leikkivarjon käytöstä.	<p>Apuvälinettä käyttävillä oli hankaluuksia pystyssä pysymiseen luottamisessa. Avustajat tukivat lapsia tarpeen mukaan.</p> <p>Tässä harjoitteessa toinen ohjaaja olisi pystynyt ohjaamaan harjoitetta ja avustajat olisivat pystyneet keskittymään paremmin lasten tukemiseen.</p>

Harjoitellaan turvallis- ta kaatumista ja nou- semista luistimet jalas- sa. Liikkumista sekä suunnan muutoksia musiikin soidessa.	Kaatumisen/nousemisen harjoittelua ja perusluiste- lua. Kesto 10-15 minuuttia Apuvälinettä käyttäville riittää aluksi polven kosket- taminen maahan.	Ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja jokai- nen lapsi koittaa nousemista omalla pai- kallaan. Musiikin soidessa lapset liikku- vat vapaasti alueella. Musiikin tauottua lapset käyvät maassa istahtamassa ja nou- sevat välittömästi ylös. Kun kaikki lapset ovat nousseet ylös, musiikki jatkuu.	CD-soitin ja kaukosäätimen, jolla tauotetaan musiikkia noin 30 sekunnin välein.	Osa lapsista pystyi käymään maas- sa. Apuvälineen käyttö tuotti han- kaluuksia ja heille riitti polvikoske- tus maahan. Avustajat yritti avus- taa nousemista, mutta näin alku- vaiheessa suoritus ei onnistunut hyvin.
--	--	--	---	---

3. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
<p>Perusluistelutekniikan oppiminen.</p> <p>Tasapainon parantuminen ja luistimilla totuttautumista jäähän.</p>	<p>Luistelutekniikat</p> <p>Kesto noin 10-15 minuuttia</p>	<p>Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet.</p> <p>Ohjaaja näyttää suunnan kädellään ja liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella.</p>	<p>Harjoitellaan luistelun liikkeelle lähtöä luistimet ollessa t-asennosta. Yhdellä jalalla seismista, sekä lyhyttä liukua. Sahaetaan luistimia eteen ja taakse omalla paikalla ja liikutaan askeltaen sivuttaissuunnassa.</p>	<p>Osa lapsista ymmärsi ohjeet ja pysyi noudattamaan niitä. Apuvälinen tuotti liikkeessä vaikeuksia.</p>
<p>Perusluistelutekniikan oppiminen.</p> <p>Jokaisella lapsella on haluttaessa mahdollisuus toimia liikennepoliisina. Lapsen itsetuottamuksen kasvattaminen, koska saa ohjata tovereitaan.</p>	<p>Liikennepoliisi</p> <p>Kesto noin 10-15 minuuttia.</p>	<p>Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet.</p> <p>Suunnan näyttäminen kädellä (oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteen, taakse tai pyöritys) ja liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella. Liike aloitetaan vihellyksestä.</p>	<p>Pilli.</p> <p>Lapsen toimiessa liikennepoliisina, ohjaaja seisoi takana ja oli tukena. Suorittaa liikkumisen lapsen kanssa.</p>	<p>Leikki onnistui kohtalaisen hyvin, vaikka kaikki lapset eivät halunneet olla liikennepoliisina. Lapsille tuli innostusta tekemiseen, koska kaikki halukkaat pääsivät toimimaan liikennepoliisina.</p>

Harjoitellaan turvallis- ta kaatumista ja nou- semista luistimet jalas- sa. Liikkumista sekä suunnan muutoksia musiikin soidessa.	Kaatumisen/nousemisen harjoit- telua ja perusluistelua. Kesto 10-15 minuuttia Apuvälinettä käyttäville riittää aluksi polven koskettaminen maahan.	Ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja jokainen lapsi koittaa nousemista omalla paikallaan. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti alueella. Musiikin tauottua lapset käyvät maassa istahtamassa ja nousevat vä- littömästi ylös. Kun kaikki lapset ovat nousseet ylös, musiikki jatkuu.	CD-soitin ja kaukosäätimen, jolla tauotetaan musiikkia noin 30 sekunnin välein.	Osa lapsista suoriutui harjoitteesta hyvin, osalle apuväline tuotti edel- leen hankaluuksia. Lapset joilla ei ollut luistelun apuvälinettä, nautti- vat selvästi kaatumisesta ja piti sitä hauskana asiana. Apuväline tuotti edelleen hankaluuksia.
--	---	---	---	---

4. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
Perusluistelutekniikan oppiminen. Jokaisella lapsella on haluttaessa mahdollisuus toimia liikennepoliisina. Lapsen itsetuottamuksen kasvattaminen, sillä saa ohjata tovereitaan.	Liikennepoliisi Kesto noin 10-15 minuuttia.	Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet. Suunnan näyttäminen kädellä (oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteen, taakse tai pyöritys). liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella. Liike aloitetaan vihellyksestä.	Pilli. Lapsen toimiessa liikennepoliisina, ohjaaja seisoi takana ja oli tukena. Suorittaa liikkumisen lapsen kanssa.	Leikki onnistui ensimmäistä kertaa paremmin. Lapsilla oli suurempi into liikennepoliisina toimimiseen ja suorittajatkin toimivat hyvin, kaikki lapset eivät vielääkään halunneet olla liikennepoliisina.
Harjoitellaan turvallista kaatumista ja nousemista luistimet jalassa. Liikkumista sekä suunnan muutoksia musiikin soidessa.	Kaatumisen/nousemisen harjoittelua ja perusluistelua. Kesto 10-15 minuuttia Apuvälinettä käyttäville riittää aluksi polven koskettaminen maahan.	Ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja jokainen lapsi koittaa nousemista omalla paikallaan. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti alueella. Musiikin tauottua lapset käyvät maassa istahtamassa ja nousevat välittömästi ylös. Kun kaikki lapset ovat nousseet ylös, musiikki jatkuu.	CD-soitin ja kaukosäätimen, jolla tauotetaan musiikkia noin 30 sekunnin välein.	Kaatuminen näytti turvalliselta ja lapset pystyivät nousemaan omatoimisesti ja nopeasti ylös. Välillä lapset tykkäsivät jäädä maahan makaamaan ja piti muistuttaa harjoitteen jatkamisesta. Apuvälinettä käyttäneet jatkoivat polvikosketuksin.

<p>Tasapainon säilyttäminen sekä suunnan ohjaaminen työnnettäessä.</p> <p>Luistelupotkun pidentäminen työntövaiheessa.</p>	<p>Parijuna</p> <p>Kaverin työntäminen, kädet lantiolla tai olkapäillä.</p> <p>Kesto 10-15min</p> <p>Apuvälinettä käyttävät ohjasi suuntaa ja avustaja työnsi vauhtia. Työntö tapahtuu omaan kelkkaan ja avustaja avusti potkua oikeaan suuntaan.</p>	<p>Lapset jaetaan pareittain. Lapsi ja lapsi, tai lapsi ja avustaja. Edessä oleva seisoo suorassa ja ohjaa kulkusuunnan, takana oleva työntää vauhtia. Musiikin tauottua vaihdetaan suorituspaikkaa.</p>	<p>Musiikki ja kaukosäädin. Musiikki tauotetaan noin minuutin välein ja lapset vaihtavat suorituspaikkaa.</p>	<p>Harjoite onnistui kohtalaisen hyvin. Osalla lapsia ei mielenkiinto harjoitteeseen kestänyt kovin kauan, joten avustajat ja ohjaaja joutuivat kannustamaan lapsia enemmän.</p>
--	---	--	---	--

5. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
Perusluistelutekniikan oppiminen. Jokaisella lapsella on haluttaessa mahdollisuus toimia liikennepoliisina. Lapsen itsetuottamuksen kasvattaminen, koska saa ohjata tovereitaan.	Liikennepoliisi Kesto noin 10-15 minuuttia.	Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet. Suunnan näyttäminen kädellä ja liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella. Liike aloitetaan vihellyksestä.	Pilli. Lapsen toimiessa liikennepoliisina, ohjaaja seisoi takana ja oli tukena. Suorittaa liikkumisen lapsen kanssa.	Leikki onnistui kohtalaisen hyvin, vaikka kaikki lapset eivät halunneet olla liikennepoliisina. Lapsille tuli innostusta tekemiseen, koska kaikki halukkaat pääsivät toimimaan liikennepoliisina.
Harjoitellaan turvallista kaatumista ja nousemista.	Kaatuminen ja nouseminen. 10-15 minuuttia.	Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti alueella. Musiikin tauottua lapset käyvät maassa istahtamassa ja nousevat välittömästi ylös. Kun kaikki lapset ovat nousseet ylös, musiikki jatkuu.	CD-soitin ja tauotukset.	Harjoite sujuu joka kerran paremmin. Apuvälittä käyttävien kanssa toimiessa avustajien merkitys on ehdoton.
Tasapainon säilyttäminen sekä suunnan ohjaaminen työnnettäessä.	Parijuna. Kesto 10-15 minuuttia. Kaverin työntäminen, kädet lan-	Lapset jaetaan pareittain. Lapsi ja lapsi, tai lapsi ja avustaja. Edessä oleva seisoo suorassa ja ohjaa kulku-	Musiikki ja kaukosäädin. Musiikki tauotetaan noin minuutin välein ja lapset vaihtavat suori-	Harjoite onnistui kohtalaisen hyvin. Osalla lapsia ei mielenkiinto harjoitteeseen kestänyt kovin kau-

sä. Luistelupotkun pidentäminen työntö- vaiheessa.	tiolla tai olkapäillä. Apuvälinettä käyttävät ohjasi suuntaa ja avustaja työnsi vauhtia. Työntö tapahtuu omaan kelkkaan ja avusta avusti potkun suuntaa.	suunnan, takana oleva työntää vauhtia. Musiikin tauottua vaihdetaan suorituspaikkaa.	tuspaikkaa.	aa, joten avustajat ja ohjaaja jou- tuivat kannustamaan lapsia enem- män suorituksien jatkamiseen.
---	--	--	-------------	--

6. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
2. Testi Testataan lasten suoriutumista testiradasta. Jokaisen lapsen suoritus kuvataan videolle.	Testauskerta Arvioidaan toisella, kuudennella ja kymmenennellä kerralla lasten suoriutumista luisteluradasta.	Lapset suorittavat yksi kerrallaan testausradan, jos suoritus ei onnistu, koitetaan vielä toinen kerta.	Välineet: kartiot, vanteet, pilli, videokamera, kuvaaja, ajanotto-kello ja mitta	Kuusi lasta suoritti radan onnistuneesti. Sanallisen ohjaamisen ja lapsen edessä luistelun lisäksi laitoin vanteen viereen pienen kartion. Lapsi näki kartion, mikä helpotti luistelun suuntaamisessa.
Kyykistymistä ja tasapainon hallintaa.	Kipot ja kannet Kesto noin 10-15 minuuttia.	Selkeät ohjeet miten harjoite tapahtuu. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen.	Laitetaan kippoja ja kansia yhteensä 20kpl ympäri aluetta. Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen, toiset kääntävät kippoja kansiksi ja toiset kansia kipoiksi.	Osa lapsista pystyi käymään kyykyssä. Osalle apuvälineen käyttö tuotti hankaluuksia.
Tasapainon hallintaa ja liikkumista.	Leikkivarjo Kesto 10-15 minuuttia Luistelun apuvälinettä käyttävät ottavat otteen vain yhdellä kädellä varjosta kiinni, jotta pysyvät pystyssä paremmin.	1. Lapset menevät värin kohdalle. Ohjaaja sanoo jonkin värin ja värin kohdalla olevat kiertävät koko varjon ympäri ja palaavat oman värinsä kohdalle. Suuntaa voi muuttaa. 2. Leikkivarjoon laitetaan pallo, ja yri-	Leikkivarjo ja pallo. Tarvitaan avustaja, joka antaa ohjeet leikkivarjon käytöstä.	Apuvälinettä käyttävillä oli hankaluuksia pystyssä pysymiseen luottamisessa. Avustajien rooli oli merkittävä. Vaikka harjoite on suhteellisen helppo, kun lapset saavat monia eri ohjeita on heillä vaike-

		tetään pompauttaa pallo mahdollisim- man ylös kyykystä nousemisen avulla.		uksia sisäistää ohjeet.
--	--	--	--	-------------------------

7. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
<p>Perusluistelutekniikan oppiminen.</p> <p>Jokaisella lapsella on haluttaessa mahdollisuus toimia liikennepoliisina. Lapsen itsetuottamuksen kasvattaminen, koska saa ohjata tovereitaan.</p>	<p>Liikennepoliisi</p> <p>Kesto noin 10-15 minuuttia.</p>	<p>Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet.</p> <p>Suunnan näyttäminen kädelä(oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteen, taakse tai pyöritys). Liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella. Liike aloitetaan vihellyksestä.</p>	<p>Pilli.</p> <p>Lapsen toimiessa liikennepoliisina, ohjaaja seisoi takana ja oli tukena. Suorittaa liikkumisen lapsen kanssa.</p>	<p>Leikki onnistui hyvin, vaikka kaikki lapset eivät halunneet olla liikennepoliisina. Osa lapsista selvästi nauttii, kun pääsee ohjaamaan tovereitaan. Osalle taas riittää kun saa olla ohjattavana. Luistelun apuvälineet hankaloitti sivuttaisuunnassa liikkumista.</p>
<p>Totuttaa lapset liikkumaan mailan ja pallon kanssa.</p> <p>Liikkuminen ympyrämuotoisesti. Tämä taito harjoittaa luisteluradassa olevaa vanteen</p>	<p>Mailaan ja palloon tutustuminen.</p> <p>Apuvälinettä käyttäville maila yhteen käteen.</p> <p>Kesto 10-15 minuuttia</p> <p>Avustaja auttaa apuvälineen liikutamisessa tai ottaa avustusotteen luistelijasta.</p>	<p>Liikutaan mailan ja pallon kanssa ympäri aluetta musiikin soidessa. Musiikin tauottua, pallo jää paikalleen ja lapsi kiertää palloa, kunnes musiikki taas jatkuu. Välillä vaihdetaan pallon kiertosuuntaa.</p>	<p>CD-soitin ja tauotus. Jaetaan jokaiselle maila ja pallo. Pallo voi olla esim. sanomalehdestä tehty nyrkinkokoinen pallo, joka on teipattu tiukaksi.</p>	<p>Lapset, joilla oli apuväline, liikkuvat vain mailan kanssa. Muut lapset suoriutuivat tehtävästä kohdallisesti. Nuorille pojille maila ja pallo oli erittäin innostava asia. Välillä pelin tarkoitus katos ja lapset alkoi lyömään palloa kauas ja ohjaajat joutuivat ohjeistamaan</p>

kiertoa.				lapsia uudelleen.
Merkistä liikkeelle lähteminen, vauhdin kiihdyttäminen ja pysähtyminen.	Maa, meri ja laiva –leikki. Kesto 10-15 minuuttia	Erivärisistä kartioista tehdään kolme peräkkäistä viivaa, noin 7 metrin välein. Viivat kuvaavat maata, merta ja laivaa. Ohjaaja seisoo kentän laidalla ja kertoo mihin lapset luistelevat ja puhaltaa merkiksi pillillä.	Siniset, punaiset ja keltaiset kartiot, jokaista 7 kappaletta. Pilli	Liikkeelle lähtö onnistui kaikilta hyvin. Apuvälineillä käyttäville sekä liikkuminen ja pysähtyminen tuottivat hankaluuksia.

8. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
Perusluistelutekniikan oppiminen. Jokaisella lapsella on haluttaessa mahdollisuus toimia liikennepoliisina. Lapsen itsetuottamuksen kasvataminen, koska saa ohjata tovereitaan.	Liikennepoliisi Kesto noin 10-15 minuuttia.	Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet. Suunnan näyttäminen kädellä (oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteen, taakse tai pyöritys). Liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella. Liike aloitetaan vihellyksestä.	Pilli. Lapsen toimiessa liikennepoliisina, ohjaaja seisoi takana ja oli tukena. Suorittaa liikkumisen lapsen kanssa.	Leikki onnistui edelliskeroja paremman. Lapset muistavat jo hyvin ohjeet ja mitä jokaisen liikkeen aikana pitää tehdä. Osa lapsista jotka ei aikaisemmillä kerroilla ole halunnut tulla ”poliisiksi” tulivat tällä kertaa. Liikkumisessa on myös tapahtunut edistymistä.
Kyykistymistä ja tasapainon hallintaa.	Kipot ja kannet Kesto noin 10-15 minuuttia.	Selkeät ohjeet miten harjoite tapahtuu. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen.	Laitetaan kippoja ja kansia yhteensä 20kpl ympäri aluetta. Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen, toiset kääntävät kippoja kansiksi ja toiset kansia kipoiksi.	Lapsille oli ohjeistus selkeämpi edelliseen kertaan verrattuna. Kyykistymiset olivat hallitumpia ja pelin eteneminen sujuvampaa. Lapsien mielenkiinto säilyi hyvin oleellisessa.
Merkistä lähteminen, liikkuminen, vauhdin kiihdyttäminen ja py-	Maa, meri ja laiva –leikki, jota vaikeutettiin värisymboleilla. Kesto 10-15 minuuttia.	Erivärisistä kartioista tehdään kolme peräkkäistä viivaa, 7 metrin välein. Viivat kuvaavat maata, merta ja laivaa.	Eriväriset kartiot jokaista 7 kappaletta. Värikortit ja pilli.	Liikkeelle lähtö onnistui kaikilta hyvin. Apuvälineillä käyttäville sekä liikkuminen sekä pysähtymi-

sähtyminen. Lasten täytyy ymmärtää värisymbolit ja toimia niiden mukaan.		Maata kuvataan punaisilla, merta sinisillä ja laivaa keltaisilla kartioilla. Ohjaaja seisoo kentän laidalla ja hänellä on punainen, sininen ja keltainen värikortti, joita hän näyttää lapsille summittaisessa järjestyksessä. Näin lapset luistelevat värin mukaiselle alueelle. Liikkeelle lähtö pillin vihellyksestä.		nen tuottivat hankaluuksia. Osa lapsista tarvitsi värikorttien lisäksi sanallista ohjausta. Ongelmana ryhmän epätasaisuus, joka näkyisi mm. siinä, että nopeammin luistelevat lapset joutuivat odottamaan hitaampia.
---	--	--	--	--

9. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
<p>Perusluistelutekniikan oppiminen.</p> <p>Jokaisella lapsella on haluttaessa mahdollisuus toimia liikennepoliisina. Lapsen itsetuottamuksen kasvattaminen, koska saa ohjata tovereitaan.</p>	<p>Liikennepoliisi</p> <p>Kesto noin 10-15 minuuttia.</p>	<p>Kuuluvat ja yksiselitteiset ohjeet. Suunnan näyttäminen kädellä (oikealle, vasemmalle, ylös, alas, eteen, taakse tai pyöritys). Liikkeen havainnollistaminen omalla suorituksella. Liike aloitetaan vihellyksestä.</p>	<p>Pilli.</p> <p>Lapsen toimiessa liikennepoliisina, ohjaaja seisoi takana ja oli tukena. Suorittaa liikkumisen lapsen kanssa.</p>	<p>Leikki onnistui hyvin. Apuväline tuotti edelleen ongelmia. Lapset liikkuvat selvästi edelliskertaa paremmin. Lapsille tullut lisää rohkeutta ja jopa nauttivat kun saavat ohjata muita tovereita.</p>
<p>Tutustuttaa lapset liikumaan mailan ja pallon kanssa.</p> <p>Liikkuminen ympyrämuotoisesti. Tämä taito harjoittaa luisteluradassa olevaa vanteen kiertoa.</p>	<p>Mailaan ja palloon tutustuminen.</p> <p>Kesto 10-15 minuuttia</p> <p>Apuvälinettä käyttäville maila yhteen käteen. Avustaja auttaa apuvälineen liikuttamisessa tai ottaa avustusotteen luistelijasta.</p>	<p>Liikutaan mailan ja pallon kanssa ympäri aluetta musiikin soinnissa. Musiikin tauottua, pallo jää paikoilleen ja lapsi kiertää palloa, kunnes musiikki taas jatkuu.</p>	<p>CD-soitin ja tauotus. Jaetaan jokaiselle maila ja pallo. Pallo voi olla esim. sanomalehdestä tehty nyrkinkokoinen pallo, joka on teipattu tiukaksi.</p>	<p>Lapset, joilla oli apuväline, liikkuvat vain mailan kanssa. Pojille tuo selkeästi mailan ja pallon kanssa toimiminen lisää mielenkiintoa. Välillä palloa lyötiin liian kauas, onneksi pallot olivat paperista, joten ominaisuuksien vuoksi se ei lentänyt kauas ja näin häirinyt</p>

				harjoitetta.
Merkistä lähteminen, liikkuminen, vauhdin kiihdyttäminen ja pysähtyminen. Mailan ja pallon hallinnan parantaminen.	Maa, meri ja laiva –leikki. Lapsi sai halutessaan mailan ja pallon mukaan. Kesto noin 10-15 minuuttia.	Kartioista tehdään kolme peräkkäistä viivaa, noin 7 metrin välein. Viivat kuvaavat maata, merta ja laivaa. Ohjaaja seisoo kentän laidalla ja kertoo mihin lapset luistelevat. Haastetta tuo mailan ja pallon hallinta.	Eriväriset kartiot sininen, keltainen ja punainen, jokaisia seitsemän kappaletta. Maila ja pallo jokaiselle.	Liikkeelle lähtö onnistui kaikilta hyvin. Apuvälineillä käyttäville pysähtyminen tuotti hankaluuksia. Kaikki lapset eivät halunneet mailaa ja palloa.

10. Luistelukerta

TAVOITE:	SISÄLTÖ:	TYÖTAPA:	JÄRJESTELYT JA MATERIAALI:	ARVIOINTI:
3 .Testi Testataan lasten suoriutumista testiradasta. Jokaisen lapsen suoritus kuvataan videolle.	3. Testauskerta Arvioidaan toisella, kuudennella ja kymmenennellä kerralla lasten suoriutumista luisteluradasta.	Lapset suorittavat yksi kerrallaan testausradan, jos suoritus ei onnistu, koitetaan vielä toinen kerta.	Välineet: kartiot, vanteet, pilli, videokamera, kuvaaja, ajanotto-kello ja mitta	Neljä lasta kahdeksasta suoriutui radasta. Lapsille oli vaikea hahmottaa radan suorittamista ja ohjaajana jouduin luistelemaan lapsen edessä, jotta lapsi pystyi suoriutumaan radasta.
Luistelutekniikan parantaminen	Luistelua musiikin aikana. Kesto 10-15 minuuttia Musiikin tauottua tehdään ohjaajan antamia tehtäviä. Esim. Jään koskettaminen, paikallaan pyöriminen ja hyppääminen.	Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti alueella. Musiikin tauottua lapset käyvät maassa istahtamassa ja nousevat välittömästi ylös. Kun kaikki lapset ovat nousseet ylös, musiikki jatkuu.	CD-soitin ja tauottaja.	Avustajien mukaan suoriutuivat hyvin, olin itse ohjaamassa luistelurataa. Toinen ohjaaja olisi ollut hyvä olla paikalla.
Yhtä lasta kuvattaessa, muut lapset leikkivät varjolla. Tasapainon kehittäminen.	Leikkivarjo Kesto 10-15 minuuttia Luistelun apuvälinettä käyttävät ottavat otteen vain yhdellä kädellä varjosta kiinni, jotta pysy-	1. Lapset menevät värin kohdalle. Ohjaaja sanoo jonkin värin ja värin kohdalla olevat kiertävät koko varjon ympäri ja palaavat oman väriinsä kohdalle. Suuntaa voi muuttaa. 2. Leikkivarjoon laitetaan pal-	Leikkivarjo ja pallo. Tarvitaan avustaja, joka antaa ohjeet leikkivarjon käytöstä.	Apuvälinettä käyttäville sivuttain liikkuminen tuotti hankaluuksia ja varjosta kiinnipitäminen onnistui vain yhdellä kädellä. Lapset sisäisivät ohjeistuksen paremmin.

	vät pystyssä paremmin.	lo, ja yritetään pompauttaa pallo mahdollisimman ylös kyykystä nousemisen avulla.		
--	------------------------	---	--	--